Dedikasi: Jurnal Pengabdian Pendidikan dan Teknologi Masyarakat
e-ISSN: 2987–8233, p-ISSN: 3025–2695
Volume 5 Nomor 1 Tahun 2027
Website: *https://dedikasi.net/index.php/dedikasi* Halaman: 102 - 106

Edukasi Anti-Bullying sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Siswa di MTs Al-Mujahidin

Cindy Pratiwi[1], Reza Pahlevi[2], Trenady Dewantoro[3], Nurul Hafizah[4], Sabrina Hasna Latifah[5], Athallah Nafis Al-Rasyid[6], Chyntia Dewi Utami[7], Rezky Afriwandy[8], Rawdia Tuzahara[9], Muhammad Sultan Sauqy[10], Auliya Yanayir[11], Jusnita[12]
Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

cindypratiwi289@gmail.com[1], reza.phi101@gmail.com[2], trenadydewantoroo@gmail.com[3], nurulhafiza2601@gmail.com[4], sabrinahasna73@gmail.com[5], rasyidnafis70@gmail.com[6], chyntiadewiutami@gmail.com[7], rizkyafriwandi@gmail.com[8], rawdiatuzahara@gmail.com[9], sauqyperdana@gmail.com[10], auliyayanayir@gmail.com[11], jusnita@umri.ac.id[12]

Kata Kunci:
Bullying, Butterfly Hug, Regulasi Emosi, Sosialisasi, Siswa

Abstrak

Bullying merupakan salah satu bentuk kekerasan di lingkungan sekolah yang berdampak pada kondisi psikologis, sosial, dan akademik siswa, sehingga upaya pencegahan sejak dini menjadi hal penting bagi dunia pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama/ MTS. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI) Kelompok KKN 128 bersama siswa MTs Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan edukasi mengenai bahaya dan dampak bullying serta membekali siswa dengan teknik regulasi emosi sederhana melalui butterfly hug. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi materi bullying, pemutaran video kasus nyata, diskusi interaktif, dan praktik teknik butterfly hug secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa menyambut antusias dan memperoleh pemahaman baru mengenai jenis-jenis bullying, cara melapor, serta cara menenangkan diri saat mengalami tekanan emosional. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal membangun lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif.

Keyword:
Bullying, Butterfly Hug, Emotional Regulation, Socialization, Students

Abstract

Bullying is a form of violence in the school environment that impacts students' psychological, social, and academic conditions, making early prevention essential for the education sector, particularly at the junior high school/MTs level. This community service activity was conducted by students of Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI) KKN Group 128 alongside students of MTs Al-Mujahidin, Gunung Bungsu Village, XIII Koto Kampar District. The objective of this activity was to provide education on the dangers and impacts of bullying, as well as to equip students with a simple emotional regulation technique through the butterfly hug. The implementation method included material socialization on bullying, video screenings of real-life cases, interactive discussions, and direct practice of the butterfly hug technique. The results of the activity indicated that the students enthusiastically welcomed the program and gained new understanding regarding the types of bullying, how to report incidents, and ways to calm themselves when experiencing emotional stress. This activity is expected to serve as an initial step toward building a safer and more supportive school environment.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan merupakan tindakan agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu individu atau kelompok terhadap individu lain yang lebih lemah, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun siber. Tindakan ini melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pihak yang melakukan bullying dengan korban, dan pada umumnya bertujuan untuk menyakiti korban secara fisik maupun psikologis dengan bentuk fisik mencakup pemukulan atau penganiayaan, sementara bentuk verbal melibatkan penghinaan dan ejekan. Fenomena ini banyak ditemukan di lingkungan sekolah pada berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga menengah, dan dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi psikologis korban, mulai dari kecemasan dan rendahnya rasa percaya diri hingga penurunan prestasi akademik, bahkan ideasi bunuh diri dengan prevalensi mencapai 20–30% pada kasus yang parah (Zahra & Puriani, 2026).

Persoalan bullying di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Laporan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) tahun 2023 mencatat bahwa sekitar 41,1% anak usia sekolah di Indonesia pernah mengalami tindakan perundungan, sejalan dengan data Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) tahun 2021 yang menunjukkan sekitar 22% siswa Indonesia

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

menjadi korban bullying di sekolah. Secara khusus di Provinsi Riau, data SIMFONI PPA tahun 2024 melaporkan 612 kasus kekerasan yang sebagian besar dialami oleh remaja usia sekolah, sebuah kondisi yang menegaskan bahwa persoalan ini juga relevan dan mendesak untuk ditangani di wilayah tempat kegiatan ini dilaksanakan. Studi lain turut mencatat bahwa Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak dalam kurun waktu 2011 hingga 2019, dengan angka yang terus meningkat, sementara pada jenjang pendidikan dasar, salah satu penelitian di Surakarta menemukan bahwa 47% siswa terlibat dalam perilaku bullying, 48% rentan untuk terlibat, dan hanya 5% subjek yang sama sekali tidak pernah terlibat (Putri et al., 2026).

Tingginya angka bullying tersebut tidak lepas dari sejumlah faktor pendorong. Perkembangan teknologi, pola asuh orang tua, pengaruh lingkungan sekolah dan teman sebaya, serta tayangan media yang penuh kekerasan turut menjadi faktor pendorong meningkatnya kasus bullying (Mei et al., 2025). Selain itu, dalam konteks budaya Indonesia, rasa malu sosial akibat bullying dapat memperbesar trauma korban dan memperkuat agresi pelaku melalui validasi kelompok, sehingga lingkungan sekolah yang tercemar bullying dapat menurunkan iklim belajar, meningkatkan absensi siswa, dan membebani sumber daya konseling sekolah. Sekolah menengah pertama, termasuk madrasah tsanawiyah, menjadi salah satu jenjang yang rentan mengingat masa remaja awal merupakan periode penting pembentukan identitas sosial dan emosional siswa, sehingga intervensi pencegahan sejak dini menjadi krusial.

Selain pemahaman kognitif mengenai bahaya bullying, siswa juga memerlukan keterampilan praktis untuk mengelola tekanan emosional yang mungkin dialami, baik sebagai korban, saksi, maupun dalam menghadapi tekanan sosial sehari-hari. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik Butterfly hug (pelukan kupu-kupu), yaitu teknik self-soothing yang pada awalnya dikembangkan dalam terapi trauma berbasis Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) dan kini banyak diadaptasi sebagai strategi regulasi emosi sederhana. Teknik ini dilakukan dengan menyilangkan kedua tangan di depan dada sambil menepuk bahu secara bergantian, dan memiliki manfaat untuk mengendalikan serta meminimalkan emosi negatif, mengatasi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, bahkan membantu proses pemulihan dari rasa trauma. Sejumlah kajian eksperimental turut membuktikan efektivitasnya: pemberian terapi butterfly hug pada remaja terbukti menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan berdasarkan uji statistik ($p<0,05$), sementara kegiatan pengabdian pada siswa sekolah menengah menunjukkan peningkatan signifikan belas kasih diri siswa setelah diberikan edukasi teknik ini, yang membantu siswa mengelola emosi secara lebih adaptif. Kesederhanaan teknik ini menjadikannya sesuai untuk diajarkan kepada siswa usia sekolah menengah pertama, karena dapat dipraktikkan secara mandiri kapan pun dibutuhkan tanpa memerlukan alat maupun pendampingan khusus.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 128 Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI), yang beranggotakan mahasiswa lintas program studi, melaksanakan kegiatan sosialisasi pencegahan bullying bersama siswa MTs Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar. Kegiatan ini dirancang tidak hanya sebagai sosialisasi satu arah, tetapi juga memadukan pemutaran video kasus nyata, diskusi interaktif, dan praktik langsung teknik butterfly hug, dengan tujuan memberikan pengetahuan mengenai jenis dan dampak bullying, meningkatkan kesadaran serta keberanian siswa untuk melapor, sekaligus membekali siswa dengan keterampilan regulasi emosi sederhana sebagai bentuk kepedulian terhadap kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.

METODE

Metode yang digunakan berupa pendekatan partisipatif kepada siswa MTs Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar, dengan tahapan pemutaran video, presentasi materi, diskusi, praktik butterfly hug, dan permainan penyeimbang emosi. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 3 Agustus 2026, bertempat di salah satu raung kelas MTs Al-Mujahidin, di bawah naungan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI) dengan Dosen Pembimbing Lapangan Ir. Juanita, ST., MT, sebagai salah satu program kerja Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 128 yang beranggotakan mahasiswa lintas program studi.

Sasaran kegiatan ini adalah siswa MTs Al-Mujahidin kelas 1, dengan jumlah peserta sebanyak 18 orang. Program kerja Edukasi Bullying dilaksanakan dalam sembilan tahapan berurutan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Program Kerja Edukasi Bullying

No.	Kegiatan
1	Tayangan video kisah bullying
2	Respons dan pendapat murid terhadap video
3	Presentasi materi bullying dan pengangkatan kasus nyata untuk menanamkan kesadaran dampak dan pencegahan bullying

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

4	Penyampaian pendapat murid dan tanya jawab terhadap materi dan kasus yang diberikan
5	Penasihatan murid, praktik butterfly hug, dan perenungan akhir
6	Istirahat sejenak
7	Aktivitas *game* mood balancing dan penyampaian kata-kata murid untuk pelaksana KKN
8	Pembagian hadiah
9	Foto bersama dan penutupan acara program kerja

Pelaksanaan kegiatan secara umum dibagi ke dalam tiga tahapan besar. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak madrasah, penyusunan materi sosialisasi, pemilihan video kasus nyata, serta perancangan sesi butterfly hug dan game mood balancing. Tahap pelaksanaan mencakup seluruh rangkaian program kerja sebagaimana rundown di atas, mulai dari pemutaran video hingga penutupan acara. Tahap evaluasi dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap partisipasi dan antusiasme siswa di setiap sesi, sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta terhadap materi bullying, serta umpan balik lisan yang disampaikan murid pada sesi penyampaian kata-kata untuk pelaksana KKN.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan secara kualitatif dengan memperhatikan tiga indikator utama, yaitu tingkat kehadiran dan partisipasi peserta di setiap sesi, pemahaman peserta terhadap materi bullying yang diukur melalui sesi tanya jawab, serta kemampuan peserta dalam mengikuti dan mempraktikkan teknik butterfly hug maupun aktivitas mood balancing secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan identifikasi permasalahan, yaitu masih rendahnya kesadaran siswa MTs Al-Mujahidin mengenai bentuk-bentuk bullying selain kekerasan fisik, seperti bullying verbal, sosial, dan siber, serta minimnya keterampilan siswa dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan sosial di lingkungan sekolah. Solusi yang diberikan berupa program edukasi bullying yang memadukan tayangan audiovisual, penyampaian materi, diskusi, praktik regulasi emosi, dan permainan interaktif, yang dilaksanakan dalam satu rangkaian acara pada Senin, 3 Agustus 2026.

Tayangan Video dan Respons Siswa

Kegiatan dibuka dengan pemutaran video kisah bullying yang diikuti dengan antusias oleh siswa. Video kasus nyata digunakan sebagai media pembuka untuk membangun empati serta mempermudah siswa memahami dampak bullying secara lebih konkret dibandingkan hanya melalui penjelasan lisan. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan presentasi materi bullying, di mana mahasiswa KKN 128 menjelaskan jenis-jenis bullying (fisik, verbal, sosial, dan siber), dampaknya bagi korban maupun pelaku, serta mengangkat kasus nyata bullying untuk menanamkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pencegahan.

Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi penyampaian pendapat dan tanya jawab memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan pandangan maupun pengalaman terkait bullying yang pernah mereka lihat atau alami. Sesi ini menunjukkan bahwa pendekatan dua arah lebih efektif membangun keterlibatan siswa dibandingkan penyampaian materi satu arah semata.

Praktik Butterfly Hug dan Perenungan

Sesi penasihatan, praktik teknik butterfly hug, dan perenungan akhir menjadi inti dari upaya regulasi emosi dalam kegiatan ini. Mahasiswa KKN 128 memandu siswa untuk menyilangkan tangan di depan dada dan menepuk bahu secara bergantian sambil menarik napas dalam, sebagai teknik menenangkan diri saat mengalami kecemasan atau tekanan emosional. Teknik ini dipilih karena kesederhanaannya sehingga dapat dipraktikkan secara mandiri oleh siswa kapan saja tanpa memerlukan alat maupun pendampingan khusus. Sesi perenungan akhir memberi ruang bagi siswa untuk merefleksikan materi bullying yang telah disampaikan sekaligus pengalaman mempraktikkan teknik regulasi emosi tersebut.



Gambar 1. Praktik Teknik Butterfly Hug sebagai Upaya Regulasi Emosi Siswa

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

Game Mood Balancing dan Umpan Balik Siswa

Setelah istirahat sejenak, kegiatan dilanjutkan dengan permainan mood balancing sebagai upaya menyeimbangkan emosi siswa secara menyenangkan setelah sesi materi yang cukup padat. Pada sesi ini, siswa turut menyampaikan kata-kata dan kesan mereka kepada pelaksana KKN 128. Sesi ini memperkuat kedekatan emosional antara mahasiswa dan siswa sekaligus menjadi bentuk evaluasi kualitatif terhadap penerimaan program secara keseluruhan.

Penutupan

Rangkaian acara ditutup dengan pembagian hadiah sebagai bentuk apresiasi atas partisipasi aktif siswa, dilanjutkan dengan sesi foto bersama dan penutupan resmi program kerja Edukasi Bullying. Temuan dari pelaksanaan program ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa kombinasi media audiovisual, diskusi partisipatif, dan praktik langsung lebih efektif dalam membangun pemahaman sekaligus keterampilan siswa dibandingkan pendekatan ceramah satu arah. Penggunaan teknik butterfly hug sebagai bagian dari program ini turut sejalan dengan temuan yang menunjukkan efektivitas teknik tersebut dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja usia sekolah. Penambahan sesi game mood balancing juga menjadi nilai tambah tersendiri, karena membantu siswa menutup sesi materi yang cukup berat secara emosional dengan suasana yang lebih ringan dan positif.

Terdapat beberapa faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini, di antaranya dukungan dari pihak MTs Al-Mujahidin dalam memfasilitasi tempat dan mengoordinasikan kehadiran siswa, susunan acara yang terstruktur dengan alokasi waktu yang jelas untuk setiap sesi, serta tingginya minat siswa terhadap topik kesehatan mental dan hubungan sosial. Secara umum, kegiatan ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi berbasis pengalaman meliputi tayangan video, presentasi materi, diskusi, praktik regulasi emosi, dan permainan interaktif mampu meningkatkan pemahaman dan kesiapan siswa MTs Al-Mujahidin dalam menghadapi maupun mencegah perilaku bullying di lingkungan sekolah, sekaligus membekali mereka dengan keterampilan menenangkan diri yang dapat diterapkan secara mandiri di kemudian hari.

KESIMPULAN

Program kerja Edukasi Bullying yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelompok 128 Universitas Muhammadiyah Riau (UMRI) bersama siswa MTs Al-Mujahidin, Desa Gunung Bungsu, Kecamatan XIII Koto Kampar pada Senin, 3 Agustus 2026 berjalan dengan lancar dan mendapat sambutan antusias dari siswa. Melalui rangkaian kegiatan yang memadukan tayangan video kisah bullying, presentasi materi dan kasus nyata, diskusi tanya jawab, praktik teknik butterfly hug, serta permainan mood balancing, siswa memperoleh pengetahuan mengenai jenis dan dampak bullying sekaligus keterampilan regulasi emosi sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan peduli terhadap kesehatan mental siswa.

Berdasarkan pelaksanaan dan evaluasi kegiatan, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Pertama, perlu dilakukan pendampingan lanjutan secara berkala agar pemahaman siswa mengenai pencegahan bullying dan praktik butterfly hug dapat terus diperkuat dan tidak berhenti pada satu kali pertemuan. Kedua, pelibatan guru bimbingan konseling (BK) MTs Al-Mujahidin secara lebih aktif dapat mengoptimalkan tindak lanjut kasus bullying yang mungkin ditemukan pasca-kegiatan. Ketiga, alokasi waktu untuk sesi diskusi dan tanya jawab dapat diperpanjang pada kegiatan serupa berikutnya agar siswa memiliki ruang yang lebih luas untuk menyampaikan pengalaman maupun pertanyaan. Keempat, teknik butterfly hug dan permainan mood balancing dapat diperkenalkan lebih luas sebagai bagian dari program kesehatan mental rutin di sekolah, mengingat kesederhanaan dan penerimaan positif siswa terhadap kedua aktivitas tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan edukasi anti bullying yang dilaksanakan di MTs Al Mujahidin Desa Gunung Bungsu. Kegiatan ini merupakan salah satu program Kerja Kuliah Nyata (KKN) yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya mencegah dan mengatasi tindakan perundungan di lingkungan sekolah.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Kepala MTs Al Mujahidin, Bapak/Ibu guru, serta seluruh siswa-siswi yang telah memberikan kesempatan, arahan, dan dukungan selama proses kegiatan berlangsung. Bimbingan dan kerja sama yang baik dari sekolah sangat membantu kelancaran kegiatan ini, sehingga tujuan edukasi anti bullying dapat tercapai dengan baik.

e-ISSN: 2987–8233
p-ISSN: 3025–2695

Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan dan Universitas, yang telah memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam setiap tahap kegiatan KKN, sehingga kelompok dapat menyelesaikan program kerja ini dengan maksimal.

Terimakasih pula kepada rekan-rekan mahasiswa KKN yang telah bekerja sama, berbagi ide, dan saling mendukung selama pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang turut berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam keberhasilan kegiatan edukasi anti bullying ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi para siswa, pihak sekolah, dan semua pihak yang terlibat, serta menjadi langkah kecil dalam menciptakan lingkungan sekolah yang kebih aman, nyaman, dan bebas dari perundungan.

DAFTAR REFERENSI

Mei, V. N., Rayani, A. F., Dumyanti, A., Lestari, O. F., & Oloan, R. (2025). *Strategi edukasi anti-bullying anak usia dini melalui psikoedukasi di RPTRA Satria Jelambar*.

Putri, L. Y., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2026). Intensitas penggunaan media sosial dengan kejadian bullying pada remaja di SMP Negeri 16 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan dan Inovasi Medis, 7*(1), 87–96.

Zahra, C. A., & Puriani, R. A. (2026). *Peran peer pressure (tekanan teman sebaya) dalam membentuk manifestasi perilaku bullying di lingkungan sekolah*, 70–87.